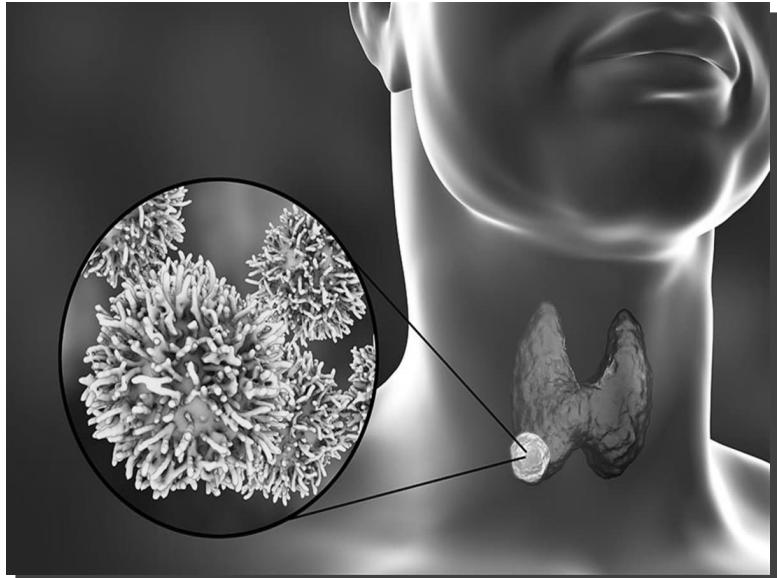


# İçmə, çəkmə, stresdən uzaq ol...



## Fevralın 4-ü Ümumdünya Xərçənglə Mübarizə Günüdür

**Ümumdünya Xərçənglə Mübarizə Günü – 4 fevral ilk dəfə 2005-ci ildə Beynəlxalq Xərçənglə Mübarizə Birliyi (UICC) tərəfindən təşkil edilib. Ümumdünya Xərçənglə Mübarizə Günü, xərçəng haqqında maarifləndirməni artırmaq və bütün dünyani xəstəliyə qarşı tədbirlər görülməyə məcbur etmək məqsədi ilə təsis edilib.**

Son araştırmalara görə, yoğun bağırsaq, mədəlti vəzi xərçəngi kimi bəzi xərçəng növlərinin tezliyi gənclərdə getdikcə artır. Buna görə də bəzi xərçəng testləri daha erkən yaşlarda tətbiq edilir. Məsələn, kolonoskopiya tətbiqi yaşı evvəller 50 idi, indi isə 40-45 yaşa da tətbiq edilir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) daxil olan Beynəlxalq Xərçəng Araşdırmları Agentliyi (IARC) yaxın iyirmi ildə Avropada yeni xərçəng hadisələrinin sayının 22,5 faiz artacağını təxmin etdiklerini açıqlayıb. Agentliyin məlumatına görə, 2022-ci ildə xərçəngə yolu-xanların sayı təxminen 19,9 milyon idisə, 2045-ci ildə bu rəqəm 30,9 milyona çatacaq.

### Hər 5 nəfərdən biri...

Hal-hazırda, təxminən hər beş nəfərdən biri xərçənglə yaşayır, təxminən hər doqquz kişidən biri və hər 12 qadından biri xərçəngdən ölürlər. Xərçəngdən ölenlərin 2022-ci ildəki 9,7 milyon insandan 2045-ci ildə 16,6 milyon nəfərə yüksələcəyi gözlənilir. Avropada xərçəngdən ölenlərin sayı 32 faiz arta bilər. IARC-nin 2022-ci il üçün proqnozlara görə, Avropada en çox yayılmış xərçəng növü dəş xərçəngi, ikinci yerde prostat vəzi və kolorektal xərçənglerdir. Avropa İttifaqının (Aİ) rəqəmlərinə görə, AB-də xərçəngdən ölümlərin səbəbləri ağciyər, kolorektal və dəş xərçəngidir. Mədəlti vəzi və beyin xərçəngləri də ölüm nisbəti çox yüksək olan xərçəng növləridir.

Xərçəng, bədənimizdəki hüceyrələrin daxilindəki DNT-də mutasiyalar və anomal böyüme nəticəsində yaranır. Xoşxassəli şışlərdə hüceyrələr nadir hallarda yayılır və adətən heç bir təhlükə yaratmır, lakin bədxassəli xərçəng hüceyrələri böyük və inkişaf edir və digər orqanlara yayılır və buna metastaz deyilir. Təmel səbəblərlə yanaşı, xərçəngə səbəb olan şərtlər arasında genetik faktorlar, ətraf mühit faktorları, six günsə işığı, siqaret və spirit istehlakı, kanserogen maddələrə məruz qalma, pis qidalanma və stress daxildir. Bu gün tibbə 200-dən çox xərçəng növü məlumdur.

### 4 mərhələdən əvvəlki sıfır mərhəlesi də var

Ən çox rast gəlinən xərçəng növləri ağciyər, limfa, leykemiya, prostat, süd vəzi, qalxanabənzər vəzi, uşaqlıq yolu və kolon xərçəngidir. Xərçəngin inkişafı dörd mərhələdən ibarətdir. Bu mərhələlər xərçəngin ölçüsünə və bədəndəki yerindən asılı olaraq dəyişir. Mərhələ 1: Xərçəng kiçik bir sahədədir və hələ limfa düyündərinə və ya digər toxumalara yayılmayıb. Mərhələ 2: Xərçəng olduğu ətrafdə yayılıb və böyüyüb, qismən limfa düyündərinə yayılmış ola bilər, lakin digər toxumalara hələ yayılmayıb. Mərhələ 3: Bu mərhələ xərçəngin böyüdüyü və inkişaf etdiyi və limfa düyündəri ile birlikdə digər toxumalara yayıldığı mərhələdir. Mərhələ 4: Bu mərhələ həm də inkişaf etmiş xərçəng mərhəlesi və ya metastatik xərçəng adlanır. Dördüncü mərhələdə xərçəng hüceyrələri bədənin digər orqan və toxumalarına yayılır. Bu mərhələdə insanın həyatı təhlükə altında ola bilər.

Doğrudur, xərçəng adətən dörd mərhələdə müşahide edilir, lakin eyni zamanda sıfır mərhəlesi də var. Bu mərhələn erken mərhələ hesab olunur və xərçəng hüceyrələrinin hələ də xərçəngin başlığı eərazidə lokallaşdırıldıqını təsvir edir.

Bu mərhələdəki xərçənglər adətən asanlıqla müalicə olunur və

təhlükə yaratmır.

### Genetik faktorlar varsa...

Bəzi xərçəng növlərində, xüsusi də dəş xərçəngində genetik faktorlar mühüm rol oynayır. Genlərdəki mutasiyalar və ya genetik dəyişikliklər xərçəngə tutulma riskini artırıra bilər. Genetik faktorlardan olan irsi mutasiyalar növü valideynlərdən uşaqlara ötürülür və doğusdan bədənin bütün hüceyrələrində rast gəlinir. Bəzi irsi mutasiyalar xərçəng riskini artırıran genetik sindromlara səbəb ola bilər. Məsələn, BRCA1 və BRCA2 genlərinə mutasiyalar dəş və yumurtalı xərçəngi riskini artırıra bilər. Ailədə xərçəngin müəyyən növlərinin yayılması bu cür irsi mutasiyaların mövcudluğundan xəbər verə bilər və həyatın müəyyən mərhələsində xərçəngə tutulma riski yarada bilər.

Qazanılmış mutasiyalar isə ətraf mühit faktorları (radiasiya, siqaret, viruslar kimi) və ya insanın qocalma prosesi nəticəsində hüceyrələrdə baş verir. Qazanılmış mutasiyalar adəten irsi xarakter daşımır və yalnız müəyyən hüceyrələrdə baş verir və xərçəngin eksər növləri bu mutasiyalardan qaynaqlanır. Genetik faktorlar həmisi birbaşa xərçəngə səbəb olmur və xərçəngin qəti səbəbi hesab edilmir, lakin onun inkişafına kömək edə bilər.

### Ətrafımız pisdir?

Ətraf mühit faktorları xərçəngin inkişafında genetik faktorlar qədər mühüm rol oynaya bilər. Bu amillərə həyat tərzi, insanın məruz qaldığı müəyyən kimyəvi maddələr kimi xarici amillər daxildir. Siqaret və spirit istehlakı kimi amillər də ətraf mühit faktorları kimi təsnif edilir. Siqaret, spirit, asbest, benzol və bəzi pestisidlər kimi maddələrin kanserogen olduğu bilinir və bu maddələrə uzun müddət məruz qalma xərçəng riskini artırıra bilər.

Məsələn, siqaret ağciyər xərçənginə səbəb olan əsas faktordur və siqaretin tərkibindəki kimyəvi maddələr hüceyrələrə zərər verir və xərçəngə səbəb olur.

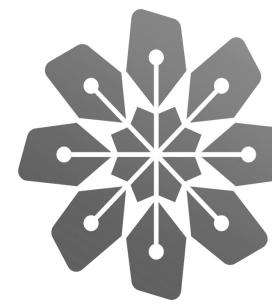
Rentgen şüaları və bəzi tibbi diaqnostika aparatlarında istifadə edilən ionlaşdırıcı şüalanma da xərçəngə səbəb ola bilər. Bundan əlavə, radon qazı kimi təbii radioaktiv qazlara uzun müddət məruz qalma xərçəng riskini artırıra bilər.

Məsələn, siqaret ağciyər xərçənginə səbəb olan əsas faktordur və siqaretin tərkibindəki kimyəvi maddələr hüceyrələrə zərər verir və xərçəngə səbəb olur. Rentgen şüaları və bəzi tibbi diaqnostika aparatlarında istifadə edilən ionlaşdırıcı şüalanma da xərçəngə səbəb ola bilər. Bundan əlavə, radon qazı kimi təbii radioaktiv qazlara uzun müddət məruz qalma xərçəng riskini artırıra bilər.

Məsələn, siqaret ağciyər xərçənginə səbəb olan əsas faktordur və siqaretin tərkibində 70-dən çox kanserogen kimyəvi maddə var. Bu maddələrə arsen, benzol, formaldehid və polonium-210 kimi ağciyərlərə zərər verən maddələr daxildir. Bu kimyəvi maddələr hüceyrələrə DNT zədələnməsinə səbəb ola bilər ki, bu da bir çox xərçəng növlərinə, xüsusilə zərərli xərçənglərə qarşı müdafiesiz qalması deməkdir.

### İçmə, çəkmə!

Ağciyər xərçənginə səbəb olan əsas faktor siqaretdir. Bundan əlavə, ağız, boğaz, qırqlaq, yemek borusu, mədəlti vəzi, böyrək, sidik kisəsi, mədə və uşaqlıq boynu xərçəngləri də siqaretlə elə-



Azərbaycan  
Respublikasının  
Medianın İnkışafı  
Agentliyi

*Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkışafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə "elmi-kütləvi, mədəni-maarif, təhsil proqramlarının hazırlanması" istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb.*

qəlidir. Xülasə, siqaretin bütün bədənə təsir edən və bir çox orqan sistemində xərçəngə səbəb ola biləcək geniş spektrli mənfi təsirləri var. Siqaret çəkmədən, lakin tüstüyü məruz qalmaq da zamanla xərçəng riskini artırıra bilər. Bu vəziyyət passiv aludəciliq adlanır. Hətta siqaret çəkməyənlərdə belə uzun müddət tüstüyü məruz qalmaq ağciyər xərçənginə və digər sağlamlıq problemlərinə səbəb ola bilər. Xüsusi uşaqlar və körpələr siqaret tüstüsünə məruz qaldıqda daha çox risk altındadırlar.

Alkoqol da ciddi xərçəng xəstəliyinə səbəb ola bilər. Alkoqolun qəbulundan sonra o bədəndə asetaldehid adlı kimyəvi maddəyə çevrilir. Asetaldehid DNT-yə zərər verir, hüceyrələrdə nəzaretsiz böyüməyə səbəb olur. Hüceyrələrin nəzaretsiz böyüməsi də elə xərçəng deməkdir. Alkoqol istifadəsi immunitet sistemini zəiflədir və bədənin xərçəngə qarşı təbii müdafiə mexanizmlərini azaldır. Bu, immunitet sistemini zəiflədir. Immunitet sisteminin zəifləməsi orqanızmin xərçəng hüceyrələri ilə mübarizə qabiliyyətini azaldır. Bədən mübarizə aparmaq üçün güc tapa bilmədikdə, xərçəng hüceyrələri toxumalarda sərbəst hərəkət etmək və metastaz vermək imkanı eldə edir. Alkoqol istehlakı ağız, boğaz, yemek borusu, qaraciyər, kolon, düz bağırsaq və dəş xərçəngi ilə əlaqələndirilir. Spirit istehlakının miqdarı artdıqca, zamanla bu xərçəng növlərinin inkişaf riski də arta bilər.

### 0 ki qaldı stresə...

Stres birbaşa xərçəngə səbəb olan faktor olmasa da, xüsusi sən illerdə onun təsiri ilə xərçəngin sürətlənməsi istisna edilmir. Stresin xərçəngə təsiri, hem immunitet sistemini mənfi təsirləri, hem də qeyri-sağlam davranış vərdişlərini sürətləndirməsi nəticəsində qiymətləndirilir. Stress orqanızmin immun sistemini zəiflədir. Bu, bədənin xərçəngə qarşı təbii müdafiəsinə mənfi təsir göstərə bilər. Xüsusi xroniki stress vəziviyətlərində kortizol kimi stres hormonları daim yüksək səviyyədə qalır. Bu, stress hormonlarının yüksək olması deməkdir. Bu vəziyyət gücündən asılı olaraq immunitet sisteminin effektivliyini azalda və xərçəng hüceyrələrinin nezaretsiz çoxalmasına səbəb ola bilər. Immunitet sisteminin zəif olması orqanızmin xəstiliklərə qarşı müdafiəsiz qalması deməkdir.

Stres bədəndə oksidasiyondan təsir göstərə bilər. Xərçəngin müalicəsi üçün ilk seçim, mümkinə hərəkəti toxumalının çıxarılması, ardınca radiasiya terapiyası, kemoterapiya, məqsədönlü terapiya və ya xərçəng hüceyrələrini məhv etmek üçün hormon terapiyası və təkrarlanmanın qarşısını almaq üçün köməkçi terapiyadır. Xərçəngin növü və ya mərhələsi ilk olaraq hansı müalicə metodunun istifadə ediləcəyini müəyyən edir. Xərçəngin müalicəsində cerrahi üsullardan, kimyaterapiyadan, radiasiya terapiyisindən, hormon terapiyisindən, immunoterapiyadan, ağıllı dərmanlardan, sümük iliyi transplantaşiyasından istifadə edilir.

Lale Mehrali